Dieta hiperproteica.

Dieta de proteínas y como perder peso.

Las ***dietas hiperproteicas*** y la pérdida de peso han sido un tema candente desde hace bastante tiempo. Con muchos puntos de vista diferentes sobre el fondo de proteína de alta o baja utilizados para un peso exitosa.



Que es la proteína y su importancia ?

¿Que es la proteína, y cómo es tan importante para ***nuestro plan de salud*** y la dieta. La proteínas es uno de los elementos básicos del cuerpo humano, y juega un papel importante en todas las células y la mayoría de los fluidos en el cuerpo.

La proteína se compone de aproximadamente 20 por ciento de nuestro peso corporal total y el tejido conectivo se componen principalmente de proteínas.

Las necesidades de proteínas del cuerpo dependen de la edad, tamaño y nivel de actividad, y en general se acepta que una persona sana necesita 40-60 gramos de proteína al día para mantenerse en buena salud.

Dieta del dr. Atkins.

Uno de los planes de ***dieta alta en proteínas*** más populares, fue la dieta de Atkins, popular en los primeros años de los 90's. Donde ambas celebridades por igual y dietistas mostraban resultados. Por su fenomenal éxito en el derramamiento de esas ***libras no deseadas*** en un tiempo récord.

Esto se basa en un plan de ***dieta alta en proteínas*** de cangrejo, para crear un estado de cetosis que se produce cuando la reducción de la ingesta de carbohidratos obliga al cuerpo a empezar a romper las grasas almacenadas para obtener energía.

Sin embargo, el alto contenido en proteínas, hidratos de carbono de bajo régimen, como propone por el Dr. Atkins comenzó a caer en desgracia porque la mayoría de la gente encontraron que no podían vivir sin su pasta o el pan.

También los expertos advirtieron que los períodos a largo plazo de la cetosis puede ser peligroso para los riñones y el hígado. Por lo tanto, las ***dietas bajas en contenido proteínico*** y carbohidratos no son recomendables durante más de 14 días.

Incluye en tu dieta hidratos de carbono.

Haz clíck para seguir leyendo este artículo…………..